

Diabetes ist nicht heilbar. Man kann aber gut damit leben. Wichtig ist, sich nicht nur auf Medikamente zu verlassen, sagten die Experten beim Gesundheitstag Diabetes, zu dem Universitäts-Klinikum und SCHWÄBISCHES TAGBLATT am Donnerstag ins Sparkassen-Carré einluden. Mit geeigneter Ernährung und Bewegung kann jeder Patient dazu beitragen, Folgeerkrankungen zu verhindern. Die wichtigsten Fragen und Antworten des Gesundheitstages sind hier protokolliert.



Die Diabetes-Experten beim Gesundheitstag im Sparkassen-Carré (von links): Privatdozent Andreas Neu (Uni-Kinderklinik), Prof. Andreas Fritsche (Medizinische Uni-Klinik), Moderator und TAGBLATT-Redakteur Ulrich Janßen, Prof. Baptist Gallwitz (stellvertretender Ärztlicher Direktor der Medizinischen Uni-Klinik), der niedergelassene Internist Dr. Joachim Grüner und Privatdozent Norbert Stefan (Medizinische Uni-Klinik). Bilder: Sommer

Tabletten sind nicht alles

„Gesundheitstag Diabetes“: Bei der Volkskrankheit spielt der Lebensstil eine wichtige Rolle

Wie erkenne ich, dass ich Diabetes habe?

Viele Menschen leben lange mit Typ2-Diabetes, ohne es zu wissen. Wird die Krankheit dann entdeckt, gibt es oft schon Folgeerkrankungen, etwa Gefäßschädigungen. Um das zu vermeiden, sollte man Diabetes so früh wie möglich behandeln. Ein Warnsignal ist, wenn man Angehörige hat, die an Diabetes leiden. Denn es gibt eine familiäre Veranlagung für die Krankheit. Auch wer einen hohen Blutdruck oder hohen Cholesterinwert hat und Übergewicht ist, sollte seinen Blutzuckerspiegel regelmäßig kontrollieren lassen.

Meine Mutter hat seit Jahren Diabetes. Auch bei mir sind Blutdruck und Cholesterin deutlich erhöht. Was kann ich tun, um der Krankheit entgegenzuwirken?

Durch eine Änderung des Lebensstils kann man sehr viel erreichen: Man kann das Auftreten der Krankheit lange hinausschieben oder sogar verhindern. Wichtig sind vor allem Bewegung und richtige Ernährung. Empfehlenswert ist täglich etwa eine halbe Stunde Sport. Es hilft auch schon etwas, alltägliche Abläufe umzustellen, Erledigungen zu Fuß und mit dem Fahrrad zu machen und nicht mit dem Auto oder dem Bus zu fahren. Bei der Ernährung sollte man schnell aufnehmbare Kohlenhydrate (Weißmehlprodukte) und Süßigkeiten deutlich reduzieren und sich stattdessen ballaststoffreich ernähren: mehr Gemüse und Vollkornprodukte essen. Das hilft auch den dritten Risikofaktor zu vermeiden: Übergewicht.

Ich muss wegen meinem Diabetes sechs verschiedene Tabletten nehmen. Ist das denn nötig? Und geht das nicht einfacher?

Man darf bei der Therapie von Diabetes nicht nur auf den Blutzucker achten, sondern muss Blutdruck, Blutfette und vieles andere im Blick behalten. Deswegen werden mit dem Patienten auch immer individuelle Therapiepläne vereinbart. Und es kann dazu führen,

das er eben viele verschiedene Medikamente nehmen muss.

Was versteht man unter dem HbA1c-Wert?

Das ist der so genannte Langzeit-Blutzuckerwert. Er spiegelt den durchschnittlichen Blutzuckerspiegel der vergangenen zwei bis drei Monate wider. Er sollte langfristig unter 7 Prozent liegen. Je jünger der Patient ist, desto niedriger sollte der Wert sein.

Ich nehme Tabletten gegen meine Typ2-Diabetes-Erkrankung. Muss ich mir irgendwann Insulin spritzen?

Diese Frage muss man für jeden Patienten individuell beantworten. Bei den meisten Patienten ist es möglich und damit auch Ziel einer Therapie, die Insulin-Gabe so weit wie möglich hinauszuzögern. Im Durchschnitt kann man das mit Tabletten um etwa sechs Jahre aufschieben. Es gibt aber auch Patienten, die nehmen zehn oder zwanzig Jahre lang Tabletten und müssen sich nie spritzen. Mit geeigneter Ernährung und Bewegung kann man selbst viel dazu beitragen. Es gibt allerdings auch Varianten des Typ 2-Diabetes, bei denen eine frühe Insulin-Gabe unerlässlich ist.

Wann muss man die Therapie von Tabletten auf Insulin-Gabe umstellen?

Die Diabetes-Therapie ist mehrstufig. Am Anfang wird man immer versuchen, über eine Veränderung des Lebensstils etwas zu erreichen. Wenn das nicht ausreicht, verschreibt man – in der zweiten Stufe – Medikamente. Bei fortschreitendem Krankheitsverlauf werden dann auch mehrere Präparate kombiniert. Wenn allerdings der Langzeit-Blutzuckerwert anhaltend zu hoch, spricht über 7 Prozent liegt, muss man meistens auf Insulin-Gabe umsteigen. Sonst riskiert man Folgeschäden, etwa an den Gefäßen, oder eine erhöhte Schlaganfall-Gefährdung.

Weshalb ist Insulin so wichtig für den Körper?

Insulin wird benötigt, wenn der Kör-



Viele Zuhörer nutzten die Gelegenheit, Fragen an die Experten zu richten.

per Zucker verarbeitet. Zucker ist ein wichtiger Energielieferant. Er kann aber nur mit Hilfe des Insulins in die Zellen gelangen. Der Botenstoff Insulin wirkt wie ein Schlüssel, der die Zellen aufschließt. Kann die Bauchspeicheldrüse weniger Insulin produzieren, bleibt der Zucker im Blut zu hoch. Und das schädigt auf Dauer die Gefäße

Kann auch der Hausarzt Insulin verschreiben oder muss ich zum Facharzt?

Die Diabetes-Therapie liegt häufig in den Händen des Hausarztes. Es gibt mittlerweile auch gute Chroniker-Programme der Krankenkassen, in denen Leitlinien und Therapie-Ziele festgelegt sind. Wer sich unsicher ist, kann sich aber immer eine zweite Meinung bei einem Facharzt einholen.

Wirkt sich Stress auf den Blutzuckerspiegel aus?

Das Thema ist wissenschaftlich schlecht untersucht. Aber man weiß, dass sich psychische Belastungen, Bedrückungen und anhaltender Stress ungünstig auf den Blutzuckerspiegel auswirken können.

Bei mir wurde Diabetes festgestellt. Mein Arzt hat mir Metformin verschrieben. Was ist das für ein Medikament?

Metformin ist das Standardmedikament, das im Grunde jeder Patient mit Typ2-Diabetes verschrieben bekommt, außer er leidet an einer schweren Nierenerkrankung. Metformin verbessert die Wirkung des vom Körper produzierten Insulins. Früher wurde es aus einer buschartigen Pflanze gewonnen. Heute wird es chemisch hergestellt. Das Medikament gibt es seit 40 Jahren. Es ist preisgünstig und man hat sehr gute Langzeiterfahrungen.

Ich vertrage Metformin nicht. Was kann ich tun?

Bei Metformin ist es wichtig, dass man anfangs nicht gleich die volle Dosis nimmt, sondern langsam steigert. Sonst bekommt man leicht Völlegefühl oder Bauchschmerzen.

Wie wirkt das Medikament Actos?

Der darin enthaltene Wirkstoff Pioglitazon bewirkt, dass die Zellen im Körper empfindlicher gegen Insulin werden. Das Medikament wirkt auf den Fettstoffwechsel. Der Nachteil ist, dass

die meisten Patienten dabei binnen einem Jahr zwischen 3 und 5 Kilogramm zunehmen.

Darf jemand, der Diabetes hat, auch Leistungssport treiben?

Bei Typ1-Diabetikern ist die Leistungsfähigkeit nicht eingeschränkt. Es gibt viele Leistungssportler, die Diabetiker sind, etwa den Gewichtheber und Goldmedaillen-Gewinner Matthias Steiner. Auch bei Typ 2-Diabetes kann man sportliche Leistungen erbringen, vielleicht nicht gerade den Mount Everest erklimmen, aber zum Beispiel eine 40-Kilometer-Radtour mit Steigungen absolvieren. Wichtig ist, dass man vor dem Sport einen etwas höheren Blutzucker zulässt – das schadet dann auch nicht. Auch den Blutzucker zwischendurch in einer Pause zu kontrollieren, ist sinnvoll.

Es gibt Lebensmittel speziell für Diabetiker. Was ist davon zu halten?

Diese Lebensmittel sind vor allem für Menschen mit Typ2-Diabetes nicht zu empfehlen. Sie sind teuer und unnötig. Viele Produkte enthalten auch sehr viel Fruchtzucker, was bedenklich ist. Es gibt den Verdacht, dass zu viel Fruchtzucker schädlich für die Leber ist.

Wenn ich eine halbe Stunde mit dem Bus fahre, bin ich immer völlig erledigt und fühle mich unterzuckert. Woran liegt das?

Es ist anstrengend, im Bus zu stehen oder zu sitzen. Vielleicht hat man zuvor auch einen Stadtbummel gemacht, trägt Einkaufstaschen mit sich. Das kann sich auf den Zuckerspiegel auswirken.

Vor 20 Jahren wurde bei mir Diabetes festgestellt. Seither nehme ich Tabletten. Seit kurzem spüre ich ein Krabbeln in den Füßen bis hinauf in die Waden. Hat das mit dem Diabetes zu tun?

Diese Symptome können ein Hinweis auf diabetesbedingte Nervenerkrankungen sein. Die beste Therapie dagegen ist, den Blutzuckerwert niedrig zu halten. Ist er erhöht, muss er unbedingt gesenkt werden. Wichtig ist auch, andere Nervengifte, etwa Alkohol, zu vermeiden. Die Symptome können dann wieder verschwinden. Allerdings kann das bis zu einem Jahr dauern. Schließlich kann man auch Medikamente gegen die Missempfindungen bekommen.

Was ist von neuen Medikamenten mit Sitagliptinen zu halten?

Redaktion: Angelika Bachmann

Familiäre Belastung: Warnsignale nicht ignorieren

Es gibt mehrere Arten von Diabetes. Am häufigsten ist der **Typ 2-Diabetes**. Bei dieser Erkrankung produziert die Bauchspeicheldrüse weniger Insulin, das zudem weniger wirksam ist. Diese Erkrankung tritt meist im fortgeschrittenen Lebensalter auf. Risikofaktoren sind: Übergewicht, Be-

wegungsarmut, falsche Ernährung. Typ2-Diabetes hat aber auch eine stark erbliche Komponente, betonten die Experten beim Gesundheitstag. Wer einen Angehörigen ersten Grades (Eltern oder Geschwister) mit Diabetes hat, der hat ein deutlich erhöhtes Risiko für die Krankheit. Wenn beide

Die Tabletten sind seit etwa vier Jahren auf dem Markt. Sie senken den Blutzuckerspiegel. Der Vorteil ist: Man kann nicht unterzuckern und die Patienten nehmen damit in der Regel auch nicht zu. Der Nachteil ist: Sie sind sehr teuer und man hat noch keine Langzeiterfahrungen.

Haben Diabetiker ein erhöhtes Risiko, Bauchspeicheldrüsenkrebs zu bekommen?

Es gibt Hinweise, dass ein sehr heftig und plötzlich beginnender Typ2-Diabetes ein Frühzeichen für Bauchspeicheldrüsenkrebs sein kann. Das ist aber äußerst selten. Ansonsten ist das Krebsrisiko nicht erhöht.

Kann man bei gutem Langzeit-Blutzuckerwert seine Tabletten auch reduzieren oder absetzen?

Das ist nicht zu empfehlen. Der gute Wert zeigt ja, dass man gut eingestellt ist. Das Basis-Medikament Metformin wird häufig auch bereits verschrieben, wenn der Patient noch nicht als Diabetiker gilt, aber erhöhte Blutzuckerwerte

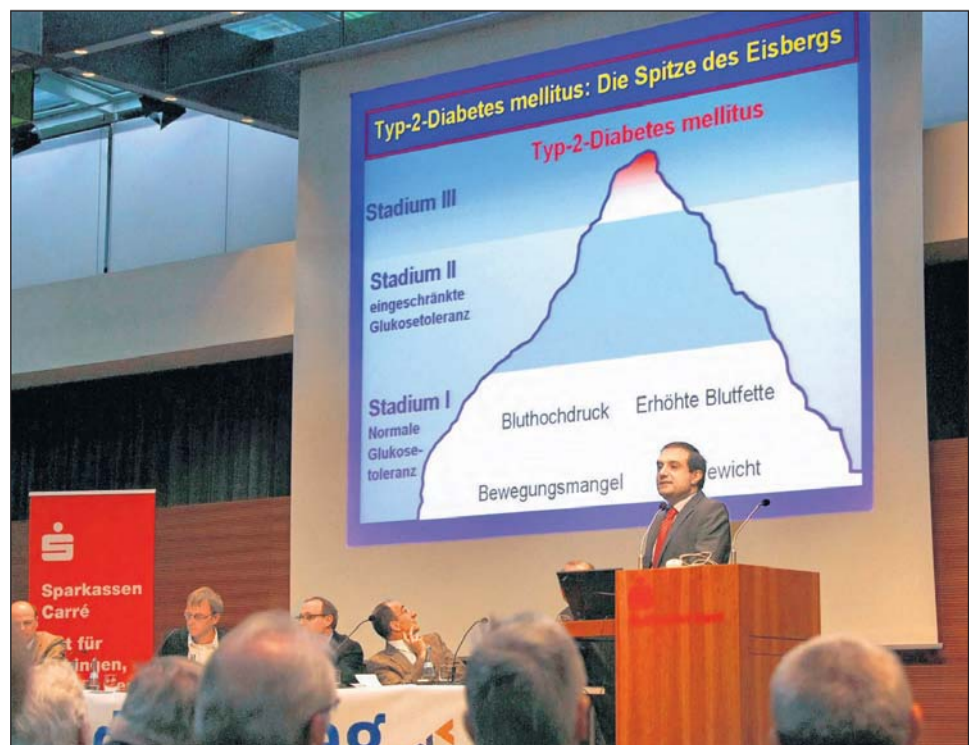


Wie wirken die verschiedenen Medikamente? Und gibt es die Möglichkeit, sie wieder abzusetzen? Viele Fragen kreisten um das Thema „individuelle Therapie“.

bereits zeigen, dass sein Körper Schwierigkeiten hat, Zucker zu verarbeiten. In der Medizin spricht man davon von einer verminderten Glucose-Toleranz. Die tatsächliche Diabetes-Erkrankung ist ja im Grunde erst die Spitze des Eisbergs

Wo kann man sich im Internet über Diabetes informieren?

Eine sehr gute Seite ist das Portal www.diabetesde.org. Dahinter steht die Organisation DiabetesDe, in der Ärzte, Patienten, Apotheker und Wissenschaftler zusammengeschlossen sind. Sie bietet viele Informationen und nützliche Hinweise für den Alltag.



Diabetes hat viele Vorboten und Warnsignale, erklärte Prof. Andreas Fritsche.